

Плавание - мощнейшее средство закаливания

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника, расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания. Дети получают представление о правильных движениях плавания спортивными способами, которые более выгодны и экономичны. Для ребят вода уже среда известная, привычная. Они знакомы с порядком проведения занятий, знают правила поведения в воде, чувствуют себя в ней уверенно, владеют необходимыми умениями и навыками, плавательными движениями, самостоятельны при переодевании, выполнении гигиенических процедур. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют настойчивость и другие волевые качества. Способны оценить свое поведение и достижения. В процессе выполнения упражнений навыки плавания и другие движения, усвоенные ранее, совершенствуются за счет использования различных средств обучения и вспомогательного оборудования, включая нетрадиционные. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ: более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине, открывать глаза в воде.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их, реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Дополнительные средства закаливания: дыхательная гимнастика, сауна, самомассаж, точечный массаж, «тропинка здоровья»- рефлексорный массаж ног, фиточай.

На данном этапе необходима тесная взаимосвязь с родителями, чтобы помочь детям в обучении, поддержать их желание заниматься. Они должны стать активными союзниками в оздоровлении своих детей. Ведь известно, что дети занимаются гораздо с большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми. Осознанное отношение к занятиям помогает лучше и быстрее усвоить все необходимые навыки.

Помните, плавание жизненно необходимо!

Домашнее задание



Для плывущего человека умение открывать глаза и смотреть в воде очень важно. Оно помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку в воде во время плавания, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне и т.д. Упражнения на открывание глаз в воде можно проводить и дома. Сначала надо убедить ребенка в том, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. Во время купания предложите ему стоя в воде рассмотреть различные предметы, находящиеся на дне (камешки, резиновые игрушки и пр.). Затем покажите сами, как под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Погрузившись в воду и открыв глаза, поверните лицо так, чтобы были видны ваши открытые глаза. Ваш пример окажет хорошее действие. Ребенок, подражая вам, будет безбоязненно погружаться в воду, и открывать глаза. Для проверки выполнения упражнения в открывании глаз в воде поиграйте с ребенком.

Игра «Опиши, что видишь» - предложите рассмотреть положение вашей руки в воде в различных плоскостях (ладонью вверх, вниз, боком и т.д.) с различными сочетанием согнутых и прямых пальцев; рассмотреть игрушки лежащие на дне. Ребенок должен, задержав дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза и описать, что он видит, какого цвета предмет.

Игра «Водолаз» - предложите достать со дна различные предметы. Дошкольники легко привыкают ориентироваться в воде с открытыми глазами. Не забывайте хвалить и поощрять смелые попытки вашего ребенка.